

1月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

日 曜 日	今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	食への関心を高める献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
9 木	赤飯	○	あずき				こめ もちまい			787 kcal			
	松風焼		とりにく みそ		ねぎ	ごぼう たまねぎ	でんぶん さとう	しろごま		25.2 g			
	紅白ゆずなます				きんときにんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ	15.5 g			
	七草雑煮		なると		みずな かぶ(葉)	はくさい かぶ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.5 g			
10 金	減量ごはん	○					こめ			808 kcal			
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		30.4 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				22.0 g			
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん じゃがいも	カレールウ	カレーこ しょうゆ みりん にぼし	3.3 g			
14 火	ごはん	○					こめ			807 kcal			
	鯖の塩焼き		さば							36.7 g			
	塩昆布ナムル			しおこんぶ	こまつな にんじん	はくさい		ごまあぶら	しょうゆ	26.6 g			
	高野豆腐の卵とじ		こうや豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	1.7 g			
川之江南中の生徒がたてた献立													
15 水	大根たきこみごはん	○	あぶらあげ ちくわ		にんじん	だいこん ごぼう	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	786 kcal			
	マーメレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーメレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.5 g			
	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				23.0 g			
	豆乳みそ汁		とうふ みそ とうにゅう	わかめ		えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.5 g			
16 木	麦ごはん	○			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こめ むぎ			779 kcal			
	シーフードカレー（ルウ）		いか えび			じゃがいも	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	29.3 g				
	カリフラワーと豆のサラダ		ミックスビーンズ			たまねぎ だいこん カリフラワー	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	16.3 g			
										2.7 g			
17 金	ごはん	○					こめ			747 kcal			
	魚ナゲット		すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	あぶら	こうじ	27.9 g			
	ゆかり和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ ゆかりごはんのもと		しろごま	しょうゆ	21.0 g			
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.6 g			
鉄で元気アップ献立													
20 月	玄米ごはん	○					こめ げんまい			780 kcal			
	のりの佃煮			のりのつくだに						31.5 g			
	鶏肉のバジルソテー		とりにく			にんにく	パンこ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	25.5 g			
	水菜と木耳の和風サラダ		かつおぶし		みずな にんじん	きくらげ だいこん	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.4 g			
	卵と豆乳のみそ汁		たまご あつあげ みそ とうにゅう		ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にぼし				
21 火	減量ごはん	○					こめ			798 kcal			
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	アーモンド あぶら		34.7 g			
	中華キャベツ				こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	26.0 g			
	トマトタンタン麺		ぶたにく だいず みそ		チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ もやし しろねぎ	ちゅうかめん	しろごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーパーストック	2.9 g			
22 水	もやしごはん	○	ぶたにく		にんじん	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	725 kcal			
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			26.4 g			
	からし和え				ほうれんそう	はくさい	さとう		しょうゆ からし	25.0 g			
	カリフラワーとうずら卵の スープ		うずらたまご とうふ		にんじん にら	カリフラワー たまねぎ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスーパーストック	2.9 g			
誕生日給食													
23 木	ごはん・ジョア	×		ジョア			こめ			746 kcal			
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	29.2 g			
	卵にんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		しろごま あぶら	しょうゆ	15.0 g			
	けんちん汁		とりにく とうふ		こまつな	だいこん ごぼう	こんにゃく さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.0 g			
学校給食週間													
24 金	いりごごはん	○	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ もちまい さとう		しょうゆ わふうだし	747 kcal			
	芋炊き		とりにく いか		にんじん ねぎ	だいこん しめじ しろねぎ はくさい	さといも さとう		にぼし しょうゆ みりん	30.3 g			
	きなごマカロニ		きなこ				マカロニ さとう			16.8 g			
	でこぼん					でこぼん				2.6 g			
27 月	ごはん	○					こめ			738 kcal			
	鮭の塩こうじ焼き		さけ			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	33.8 g			
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	16.3 g			
	そうめんちり		とりにく とうふ		きんときにんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	そうめん こんにゃく さ とう		しょうゆ みりん スーパーストック	2.4 g			
28 火	さぬき和三盆糖	○					わさんぼん						
	チキンピリヤニ		とりにく		にんじん ピーマン	しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	カレーこ スーパーストック シナモン チリソース	742 kcal			
	はだか麦ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	はだかむぎ じゃがいも	バター	スーパーストック	25.1 g			
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		23.7 g			
29 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			877 kcal			
	ふりかけ(梅かつお)								うめかつおふりかけ	30.4 g			
	ひきずり		とりにく あつあげ		にんじん しゅんぎく	だいこん しろねぎ たまねぎ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	25.6 g			
	豆の天ぷら		いんげんまめ きんときまめ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	1.5 g			
30 木	ロールパン	○					ロールパン			748 kcal			
	蒸し上げ雑炊		あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	こめ さといも		しょうゆ にぼし	29.8 g			
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	35.5 g			
	ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ		マヨネーズ		2.7 g			
31 金	ごはん	○					こめ			806 kcal			
	豚塩レモン丼(具)		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ しろねぎ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスーパーストック	38.6 g			
	卵焼き		たまご				さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし	24.3 g			
	アーモンド田作り			かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	2.2 g			
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	820	平均	776

7
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料7品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料7品目
+ アレルギー-準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)